

با هم برای همیشه

نویسنده: جان گری

ترجمه: میترا میرشکار



کتابخانه

سرشناسه	: گری، جان، John Gray، ۱۹۵۱ - ۴
عنوان و نام پدیدآور	: با هم برای همیشه / نویسنده جان گری؛ ترجمه میترا میرشکار.
مشخصات نشر	: تهران: علم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۱۴ ص.
شابک	: 2 - 283 - 224 - 964 - 978
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان به انگلیسی: Together forever relationship Skills.
موضوع	: زناشویی
موضوع	: زناشویی -- روابط
موضوع	: روابط زن و مرد
شناسه افزوده	: میرشکار، میترا؛ مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ب۲ ف۴ / HQ۷۳۴
رده بندی دیویی	: ۶۶۴/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۹۲۴۷



نسخه

با هم برای همیشه

نویسنده جان گری

ترجمه میترا میرشکار

چاپ اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

لیتوگرافی: کوثر

چاپ و صحافی: رامین

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

پن‌بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۶۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۲ - ۲۸۳ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه
	فصل اول:
۲۳	آنچه مادران نمی‌توانست بگویند
	فصل دوم:
۳۳	آنچه زنان بیش از همه نیاز دارند و...
	فصل سوم:
۶۵	شرح وظایف جدید روابط زناشویی
	فصل چهارم:
۱۱۳	تفاوت تفکر و احساس مردان و زنان
	فصل پنجم:
۱۵۱	مهارت‌های مردانه برای گوش دادن بدون ناراحتی
	فصل ششم:
۱۹۹	مهارت‌های گفتاری زنان برای جلب گوش دادن مردان

فصل هفتم:

مردان مردانه سخن می‌گویند و زنان زنانه حرف می‌زنند . ۲۵۳

فصل هشتم:

مردان همچنان مریخی‌اند و زنان همچنان ونوسی ۲۸۹

فصل نهم:

یک عمر عشق و محبت ۳۴۷

فصل دهم:

گام‌هایی مؤثر برای برقراری صمیمیتی پایدار ۳۹۳

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

آیا ازدواج غروب عشق است و آیا تشکیل زندگی و ایجاد تعهد زنجیری است گران بر دست و پای عشاق که با گذشت ایام بر ضخامتش افزوده می شود و شادی و خوشبختی را به کام نابودی می کشاند؟ آیا...

کتاب حاضر پاسخی است به تمام این آیاهای واقع راهکاری است برای تمام زوج ها تا دریابند زندگی مشترک هنری است که هر زن و مردی باید از تمام ظریف کاری هایش آگاه باشد تا شاهکاری بیافرینند که هیچ قیمتی بر آن نتوان نهاد. و در این میان زن و مرد که هر یک متفاوت اما مکمل یکدیگرند باید از خواسته ها و ذهنیات یکدیگر آگاه باشند تا بتوانند هنرمندانه بر بوم زندگی نقشی چنان زیبا بیافرینند که هیچ اثری را یارای رقابت با آن نباشد.

جان گری در این کتاب همچون دیگر آثارش به تجزیه و تحلیل

۶/ با هم برای همیشه

دنیای متفاوت زن و مرد و نیز روحیات متفاوت آن‌ها پرداخته است و راهکارهایی ارایه داده تا هر زوجی بتواند از آن استفاده کند و به این ترتیب نه تنها با گذشت ایام عشق و محبت زندگی مشترک غروب نکند بلکه به سوی طلوعی جاودان سوق داده شود که از هر نوری روشن‌تر و از هر شوری ناب‌تر است.

میترا میرشکار

www.ketab.ir

مقدمه

هنگام نوجوانی ام، پدرم که پنجاه سال داشت در خفا نزد مادرم اعتراف کرد به زن دیگری علاقه مند است. علاقه ای که احتمالاً در ابتدا تنها هوسی بیش نبود به شکلی جدی درآمد. و پدرم خواستار طلاق شد.

مادرم که به پدرم عشق می ورزید، احساساتش به شدت جریحه دار شد. به جای این که با احساسات لطیفش به او نشان دهد چه اندازه دوستش دارد و به او محتاج است، سرسخت شد. با بهترین حالت دوستانه ای که می دانست، به او گفت: «اگر خواست تو این است، از تو جدا می شوم. اما بیا و یک ماهی درباره اش فکر کن و بعد تصمیم بگیر.»

یک هفته بعد، دست سرنوشت به گونه ای دیگر رقم خورد. مادرم متوجه شد فرزند هفتمش را باردار است. پدرم که اینک خود را در شرایط جدیدی می دید، تصمیم گرفت او و خانواده اش را ترک نکند. مادرم بسیار خوش حال بود. دیگر سخنی از "علاقه دیگر" پدرم به

میان نیامد. او سال‌ها در شهرهای دیگر به پنهان‌کاری‌اش ادامه داد اما دیگر هیچ‌گاه درباره‌اش حرفی نزد.

هر چند پدر و مادرم هیچ‌گاه از یک‌دیگر جدا نشدند، اما نقطه عطفی در روابط آن‌ها به وجود آمد. آن‌ها به عنوان یک زن و شوهر به حمایت و توجه یک‌دیگر ادامه دادند اما یک جای قضیه می‌لنگید. به تدریج کم‌بایی و سرزندگی عشق در میان آن‌ها ناپدید شد.

هنگامی که بزرگ شدم، گهگاه شایعاتی را در مورد پدرم می‌شنیدم و به همین دلیل کنجکاو شدم از خود او سؤال کنم. پاسخ پدرم این بود: "اگر در مورد مطلبی چیزی ندانی، آزار هم نمی‌بینی." هر بار هم که به اصرار، سؤالات بیش‌تری را مطرح می‌کردم، تنها پاسخ او همین بود.

متوجه شدم پدرم این‌گونه کارش را توجیه می‌کرد. او نمی‌خواست مادرم را آزار دهد و به این نتیجه رسیده بود که اگر با احتیاط عمل کند، مادرم آزار نخواهد دید.

البته تا حدی حق با پدرم بود. به نظر می‌آمد مادرم با پدرم کنار آمده و هیچ‌گاه بحثی از گذشته به میان نمی‌آورد و یا از پدرم نمی‌خواست که از کارهایش دست بکشد. آن‌چه هر دوی آن‌ها نمی‌دانستند این بود که همانند بسیاری از زوجها به اشتباه تصور می‌کردند که طبیعی است پس از سال‌ها ازدواج، جذابیت ظاهری و علاقه آن‌ها نسبت به یک‌دیگر از میان برود.

پس از مرگ پدرم، من و مادرم عکس او را در کنار زنی دیگر دیدیم. وقتی مادرم این عکس را دید، اشک از چشمانش سرازیر شد؛ اشکی

که در هنگام زنده بودن پدرم هیچ‌گاه از چشمانش جاری نشد. می‌دانستم چرا گریه می‌کند.

می‌توانستم شاهد درد ورنج مادرم باشم که پدرم را تا آن اندازه رها و آزاد در کنار زن دیگری می‌دید. مادرم می‌توانست برق شعفی را که زمانی در چشمان پدرم برای او می‌درخشید و به تدریج از میان روابط آن‌ها ناپدید شد، در آن عکس ببیند.

در ضمن خود من نیز رنج کشیدم زیرا تا به حال پدرم را تا آن اندازه، شاد و خوش حال ندیده بودم. او پدری دوست‌داشتنی بود اما اغلب اوقات عبوس، عصبانی و یا اندوهگین بود. در این تصویر و در دنیای اسرارآمیز او، او پدری جذاب، یاری‌رسان و خوشبخت بود. این همان پدری بود که دوست داشتم بشناسم و دوستش داشته باشم.

وقتی از مادرم سؤال کردم که نظرش در مورد انحرافات پدرم چه بود، پاسخ داد: «من و پدرت یک‌دیگر را بسیار دوست داشتیم. اما با گذشت زمان، من یک مادر شدم و پدرت هم یک همسر می‌خواست.» از این که مادرم تا این اندازه بی‌پند و باری‌های پدرم را پذیرفته بود، متعجب شدم. او به من گفت: «من پدرت را به خاطر ماندنش تحسین می‌کردم. او فداکاری بزرگی کرد. او تمایلات خاصی داشت اما ما را کنار نگذاشت.»

سرانجام در آن روز دلیل خیانت‌های پدرم را دریافتم: مادرم برای او جذابیتی نداشت و نمی‌دانست در این مورد باید چه کند. او نمی‌دانست چه‌گونه باید مسئولیت‌های یک خانواده را بر دوش

بکشد و در عین حال رفتاری عاشقانه داشته باشد. او نمی‌دانست که چه‌گونه اشتیاق و شادی را به زندگی‌شان بازگرداند. اگر این‌ها را می‌دانست، هیچ‌گاه تسلیم نمی‌شد و به راه خطا نمی‌رفت.

در ضمن دریافتن مادرم حداکثر تلاشش را به کار برد. او به خوبی می‌دانست که چه‌گونه باید مادری دوست‌داشتنی باشد اما هنر زنده نگاه داشتن عشق را در زندگی زناشویی‌اش نمی‌دانست. او گام‌های مادر و مادر بزرگش را دنبال می‌کرد. به علاوه، در آن دوران، دنیایی متفاوت با قوانینی متفاوت حاکم بود.

در ایام جوانی مادرم و با دلوپسی‌ها و نگرانی‌هایی که جنگ جهانی دوم به ارمغان آورده بود، بقا مهم‌تر از نیازهای عاطفی و احساسی به حساب می‌آمد. مردم احساسات درونی‌شان را آشکار نمی‌کردند؛ مادرم به حدی مشغول بزرگ کردن شش و سپس هفت فرزندش بود که نمی‌توانست به احساساتش برسد. حتی اگر هم این کار را می‌کرد، تصورش را هم نمی‌توانست بکند که درد دل‌هایش را با پدرم در میان بگذارد و بدون این که حالتی تدافعی به او بدهد، بارهایی را که بر دوشش بود، از میان بردارد.

هنگامی که پدرم تصمیم گرفت ما را ترک نکند، خیال مادرم کاملاً آسوده شد که خانواده‌مان از هم نمی‌پاشد. او مانند اجداد مؤنثش، نیازهای خانواده‌اش را بر نیازهای شخصی‌اش ترجیح می‌دانست. پدرم نیز نیازهای شخصی‌اش را کنار گذاشت و با جدا نشدن از مادرم به تعهدش نسبت به خانواده احترام گذاشت اما همانند اجداد مذکرش، به ایجاد روابط در کنار زندگی خانوادگی‌اش ادامه داد. مادر

مرا خاطر جمع کرد که آن‌ها یک‌دیگر را بسیار دوست داشتند و با گذشت سال‌ها، از جهاتی به یک‌دیگر نزدیک‌تر شده بودند.

هر چند ماجرای پدر و مادر من با ماجرای بسیاری از هم‌سن‌های والدین من و والدین آن‌ها شباهت دارد، اما ما مردان و زنان امروزی انتظار بیشتری از روابطمان داریم. در دورانی که تمام بنیان‌های ازدواج به گونه‌ای محسوس تغییر کرده است، ما دیگر خواهان بقا یا حمایت نیستیم بلکه به دنبال عشق، محبت و اغنای عاطفی هستیم. اینک بسیاری از قوانین و راهکارهایی که والدین من به کار می‌بردند تا ازدواج‌شان پایدار بماند، دیگر مؤثر نیستند و حتی به حساب نمی‌آیند.

متأسفانه، می‌توان گفت که ما در هدایت روابطمان که درست مانند والدین‌مان است، دارای مهارت زیادی هستیم زیرا حدود هیجده سال یا بیشتر با آن‌ها زندگی کرده‌ایم و ناخودآگاهانه از آن‌ها آموخته‌ایم که چگونه رفتار کنیم و واکنش نشان دهیم. به همین دلیل ساده، تجارب کودکی ما به نحوه چشمگیری بروی کیفیت روابط زندگی آتی‌مان تأثیر می‌گذارند.

حتی اگر نزد والدین‌مان بسیار عزیز باشیم، آن‌ها نمی‌توانند مطالبی را که خود نمی‌دانند به ما بیاموزند. آن‌ها نمی‌توانند برای مشکلاتی که در زندگی آن‌ها وجود نداشته‌اند، راه‌حل‌هایی ارائه دهند. ما، وارثان آن‌ها، پیشگامان مرزهای جدیدی هستیم و با مشکلات جدیدی روبرو می‌شویم که نیاز به راهکارهای جدیدی دارند. ما نه تنها باید استاد مهارت‌های ارتباطی جدید شویم، بلکه

باید بار اضافه نادانسته‌هایی را که از والدین مان نیاموخته‌ایم بر دوش بکشیم. و این درس‌ها و قوانین جدید چه هستند؟ برای این که احساس رضایت کنیم، باید چه کاری انجام دهیم؟

زنان امروزی دیگر نیاز ندارند که مردان تنها از نظر مادی حامی شان باشند. آن‌ها می‌خواهند که مردان از نظر عاطفی نیز از آن‌ها حمایت کنند. مردان امروز نیز از همسرشان انتظاری بیش‌تر از یک زن کدبانو و مادر فرزندشان را دارند. آن‌ها می‌خواهند که همسرشان نیازهای عاطفی شان را برآورده کند نه این که برای شان مادری کند و طوری رفتار کند که انگار فرزندش هستند.

من نمی‌گویم که والدین ما نیاز به حمایت عاطفی نداشتند؛ فقط این نیاز جزو انتظارات اولیه آن‌ها نبود. اگر پدر کار می‌کرد و مایحتاج خانه را تأمین می‌ساخت، همین برای مادر کافی بود. و اگر مادر به خانه و بچه‌ها می‌رسید و مدام بر سرش نق نمی‌زد، همین برای پدر خانواده کافی بود.

آن‌چه برای پدر و مادر ما خوشایند بوده برای ما نیست. ما دیگر تمایل نداریم چنین فداکاری‌های بزرگی انجام دهیم. ما طالب و مستحق خوشبختی، صمیمیت و علاقه نسبت به شریک‌مان هستیم. اگر به آن دست نیابیم، زندگی برای مان دشوار خواهد شد. این روزها رضایت شخصی مهم‌تر از رضایت کل خانواده شده است.

آمارهای ملی اخیر نشان می‌دهند که به طور متوسط از هر چهار ازدواج، دو تای آن‌ها به جدایی می‌انجامد و این نرخ در حال افزایش

است^(۱). (در کالیفرنیا از هر چهار ازدواج، سه تای شان به جدایی می‌انجامد). والدین بیش از ۵۰ درصد کودکان دبستانی آمریکا از یک‌دیگر جدا شده‌اند و بیش از ۳۰ درصد نوزادان آمریکایی، حاصل رابطه‌ای نامشروع هستند. خشونت‌های محلی، جرم و جنایت، اعتیاد و استفاده از داروهای اعصاب در تمام مدت در اوج خود است. بدون تردید، تزلزل خانوادگی مسبب چنین آمارهای هشداردهنده‌ای است.

این مشکلات جدید سؤالات مهمی را به وجود می‌آورند. آیا باید به عقب بازگردیم، نیازهای فودی‌مان را انکار کنیم و ناگهان خانواده را مهم‌تر بدانیم؟ آیا باید به خاطر دیگران ازدواجی را تحمل کنیم که از نظر عاطفی اغنای مان نمی‌کند؟ هر چند این راهکارها برای بقای ما در گذشته مؤثر بوده‌اند، اما در دوره‌ای که اغنای فردی در اولویت خواست‌های ما قرار دارد، نمی‌توانیم آن‌ها را به کار ببریم.

در اکثر موارد، راه‌حل نه جدایی است و نه فدا شدن یکی از طرفین. برعکس، پاسخ در این راهکار نهفته است که بیاموزیم روابط و ازدواج‌هایی را برقرار سازیم که از خواست‌های شخصی مان حمایت می‌کنند.

اگر بیش‌تر از والدین مان بخواهیم، عمل نامعقول و ناخوشایندی انجام نداده‌ایم. واقعیت این است که زمانه تغییر کرده است و ارزش‌ها و معیارهای ما نیز با آن تغییر کرده است.

اینک که تمدن در مقیاسی وسیع می‌تواند بقای فیزیکی و امنیت

۱. این آمار مربوط به کشور ایالات متحده است. (م)

ما را تأمین کند، این آزادی را نیز در اختیارمان قرار می دهد تا خودمان باشیم.

اینک که دیگر با محرک های اولیه برانگیخته نمی شویم و نیازهای والاتری ما را تحریک می کنند، از خود و زندگی مان انتظارات بیش تری داریم.

به همین دلیل برای کسب حمایت عاطفی به روابطمان توجه می کنیم تا یاری مان دهند چیزی باشیم که می توانیم. در این حرکت مثل حاضر به سوی کمال، زنان جنبه مذکر طبیعت خود را پرورش می دهند و مردان به سوی شناخت جنبه های مؤنث خود حرکت می کنند. زنان می خواهند چیزی بیش تر از یک مادر و خانه دار باشند؛ آن ها می خواهند در بیرون از خانه، تأثیری بر دنیا بگذارند. مردان نیز می خواهند چیزی بیش تر از یک جنگجو و یا ماشین باشند که کار می کند؛ آن ها طالب روابطی صمیمانه و محبت آمیز در خانه هستند. می خواهند زمان بیش تری به بازآفرینی اختصاص دهند. و در تربیت فرزندان شان سهم بیش تری داشته باشند.

تفاوت کلیشه ای میان نقش های زن و مرد ناگهان محو شده است و سردرگمی و خشم را به وجود آورده است. در این مرحله تغییر و تحول، کسب حمایت عاطفی مورد نیاز از شریک مان می تواند دشوار باشد.

در حالی که آمارها نشان می‌دهند میلیون‌ها زوج با احتمال جدایی روبرو هستند، کتاب حاضر به وضوح و سادگی نشان می‌دهد که چرا مشکلات ارتباطی اجتناب‌ناپذیرند و برای پرورش مهارت‌های جدید نیاز به پیشنهادات و نظریات عملی است تا به زندگی و حیاتی دوست‌داشتنی‌تر و صمیمی‌تر دست یابیم.

برای کسانی که دارای روابط خوبی هستند، به کارگیری این مهارت‌ها زندگی‌شان را خوشایندتر می‌گرداند. شما می‌آموزید ناهمواری‌های زندگی‌تان را هموار کنید و به عشق و علاقه سال‌های نخست زندگی‌تان بازگردید. هزاران زوجی که در سمینارهای ارتباطی من شرکت کرده‌اند با شادمانی دریافته‌اند که به علاقه عقلایی بیش‌تری دست یافته‌اند که تا به حال در زندگی‌شان احساس نکرده بودند. این مهارت‌های جدید موجب می‌شوند روابط شما از خوب به بهتر تبدیل شود و ازدواج‌تان همواره مملو از عشق و محبت بیش‌تری گردد.

اگر مجرد هستید، این کتاب همه حقایق را برای‌تان آشکار می‌سازد. به شما نوید می‌دهد که می‌توانید روابط بهتری داشته باشید. به شما اجازه می‌دهد بدون احساس گناه یا ناراحتی، به اشتباهات گذشته‌تان نظر بیفکنید. موجب می‌شود راحت‌تر بتوانید کسانی را که موجب عذاب یا ناراحتی‌تان شده‌اند، ببخشید. با دیدن واضح اشتباهات دیگران و کسب این آگاهی جدید که آن‌ها بهتر از این نمی‌دانستند، رنجش‌ها از میان می‌روند. این آگاهی تازه پیدا شده بار دل‌تان را سبک می‌کند و به شما اجازه می‌دهد شخص مناسبی را به

زندگی‌تان بکشانید. به علاوه، مهارت‌های جدیدی می‌آموزید و به این ترتیب ناخواسته این شخص خاص را از خود نمی‌رانید و یا مشکلاتی غیر ضروری نمی‌آفرینید.

اگر در حال حاضر مشکلاتی را در رابطه‌تان تجربه می‌کنید، این کتاب به شما اطمینان می‌دهد که تنها نیستید. در بسیاری موارد، متوجه خواهید شد شما و یا شریک‌تان مشکلی ندارید. دلیلش فقط این است که هیچ‌گاه مهارت‌های لازم برای عملکرد یک رابطه را نیاموخته‌اید.

بارها و بارها شاهد زوج‌های جوانی در آستانه طلاق بوده‌ام که به گونه‌ای معجزه‌آسا بار دیگر عاشق یک‌دیگر شده‌اند. آن‌ها با یافتن و شناخت مشکلات‌شان، دیگر احساس درماندگی و بی‌yaوری نمی‌کنند. دریچه قلب آن‌ها بار دیگر گشوده می‌شود. شناخت مشکلات به آن‌ها اجازه می‌دهد سرزنش‌ها را کنار بگذارند و به کارگیری و تمرین مهارت‌های جدیدی را آغاز کنند. و با دستیابی به نتایج سریع، روابط آن‌ها به نحو چشمگیری تغییر می‌یابد.

لیندا^(۱) و داریل^(۲) پس از بیست و سه سال ازدواج آماده بودند تا همه چیز را رها کنند و اسناد و مدارک طلاق‌شان را به امضا برسانند. آن‌ها مانند بسیاری از زوج‌های دیگر واقعاً به دنبال این جدایی نبودند اما آن‌چه را می‌خواستند از یک‌دیگر دریافت نمی‌کردند و هیچ راهی به جز طلاق را نمی‌شناختند. تنها چیزی که می‌دانستند این بود که

ادامه زندگی مشترک‌شان مفهومی جز کشتن احساسات‌شان نداشت. و پس از این که آن‌ها مهارت‌های ارتباطی جدیدی را آموختند، اوضاع کاملاً تغییر کرد!

آنچه لیندا آموخت: «همیشه فکر می‌کردم شوهرم دوستم ندارد یا به کارهایی که انتظار دارم انجام دهد، اهمیتی نمی‌دهد. احساس ناامیدی می‌کردم چون هیچ‌گاه به چیزی که می‌خواستم نمی‌رسیدم. وقتی کوشیدم با صحبت اوضاع را بهتر کنم، او فقط مقاومت کرد و اوضاع بدتر شد. حالا می‌فهمم او فقط کاری را می‌کرد که پدرش انجام می‌داد. متوجه شدم او واقعاً می‌خواست مرا خوشحال کند اما فقط درکم نمی‌کرد. وقتی یاد گرفتم به گونه‌ای کاملاً متفاوت خود را به او نزدیک کنم، متوجه شدم ناگهان آدم کاملاً متفاوتی شده است. در حال حاضر به حرف‌هایم گوش می‌دهد و من واقعاً ممنونش هستم. و اینک من و او هر دو احساس خوشبختی می‌کنیم.»

آنچه داریل آموخت: مواقع بسیاری متوجه شدم که او از من چه می‌خواهد. هر بار حرف می‌زد، هر چه می‌گفتم اوضاع را خراب‌تر می‌کرد. هنگامی که می‌کوشیدم توضیح بیش‌تری بدهم، فقط ناراحتی‌اش را بیش‌تر می‌کردم. اینک متوجه شده‌ام که او فقط می‌خواهد کسی به حرف‌هایش گوش دهد. یاد گرفته‌ام کم‌تر حرف بزنم و بیش‌تر گوش بدهم و معمولاً این راهکار مؤثر است. این روزها که توجه بیش‌تری به او دارم، واقعاً خوش حال است. خجالت‌آور است اما ناگهان احساس کردم بار دیگر زنده‌ام و حتی نمی‌دانستم که داشتم می‌مردم.»

داریل و لیندا برای نجات زندگی زناشویی‌شان باید مهارت‌هایی ارتباطی را کسب می‌کردند که والدین‌شان نمی‌توانستند به آن‌ها بیاموزند. داریل دریافت که پاسخ به احساسات لیندا چه اهمیتی دارد. و لیندا به رازهایی که مردی را خوشبخت می‌کرد، پی برد. آن‌ها به عنوان یک تیم و هم‌گروه، با اصلاحات کوچک اما مهمی در رفتارشان توانستند به سرعت روابطشان را بهبود بخشند.

تنها پس از این تغییرات کوچک است که تحولات بزرگی در روابط ایجاد می‌شود. رازکارایی روش‌هایی که به شما ارایه می‌دهم این است که نیاز نداریم فداکاری‌های بزرگی از خود نشان دهیم.

به عنوان مثال، غیرواقعی است که از مردی که اهل حرف زدن نیست انتظار داشته باشیم ناگهان مدام با ما سخن بگوید. با کمی تشویق، همان مرد می‌تواند به راحتی انرژی‌هایش را صرف این کار کند که شنوندهٔ بهتری باشد. هنگامی که به چنین رفتارهایی دست می‌یابیم، علی‌رغم آن‌چه از والدین خود آموخته‌ایم، می‌توانیم به تغییرات رفتاری مطلوبی دست یابیم.

به جای این که به کارهایی که نمی‌توانیم و یا انجام نمی‌دهیم توجه کنیم، این کتاب بر روی کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم و نحوهٔ انجام آن‌ها تمرکز می‌کند.

بسیاری از شرکت‌کنندگان سمینارهای ارتباطی من، حتی اگر

همسرشان نتواند و یا در مواردی نخواهد در این جلسات شرکت کند، نتایج شگفت‌آوری را گزارش می‌دهند. شرکت‌کنندگان با آموختن درس‌هایی از اشتباهات خود و استفاده از مهارت‌های جدید ارتباطی قادرند تغییرات چشمگیر و مثبتی در روابط خود به وجود آورند.

لزومی ندارد شریک شما این مهارت‌ها را مطالعه کند تا روابطش را با شما بهبود بخشد. مهارت‌هایی که با شما در میان می‌گذارم در ارتباط با این است که چه‌گونه از هم‌اکنون کارتان را آغاز کنید تا در روابط خود به آن‌چه سزاوارش هستید، دست یابید. البته اگر شریک شما این کتاب را مطالعه کند، تغییرات سریع‌تر رخ خواهند داد. حتی اگر طرف مقابل شما علاقه‌ای از خود نشان ندهد، راز موفقیت در فراگرفتن شما و نحوه استفاده از قواعد آن نهفته است.

چگونه خانم‌ها باید همسرشان را متقاعد کنند که کتاب مرا بخوانند؟ گذشته از این‌ها، مردها در ارتباط با نحوه برخورد شما در این مورد بسیار حساس هستند. اگر این کتاب را به دست او بدهید و بگویید «تو به خواندن این کتاب نیاز داری»، مقاومت بیش‌تری را ایجاد می‌کنید. اما اگر بخش‌هایی از این کتاب را باز کنید که در ارتباط با مردان است و از همسران بپرسید آیا مطالبی را که می‌خوانید صحت دارد، ممکن است بلافاصله علاقه‌مند شود.

این راهکار به دو دلیل مؤثر است. اول این‌که مردها دوست دارند در هر کاری تجربه باشند و شما به این ترتیب به عنوان یک کارشناس از او کمک می‌خواهید. و دوم این‌که وقتی بخش‌هایی از این کتاب را برایش می‌خوانید، بلافاصله متوجه می‌شود که مطالبش نه علیه

مردان است و نه این که سعی شده آن‌ها را تغییر دهد. صد در صد این کتاب با مردان دوستانه سخن می‌گوید.

در حقیقت، زن‌ها معمولاً از حضور یکسان تعداد مردها و زن‌ها در سمینارهای من متعجب می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند باور کنند شاهد حضور تعداد زیادی مرد هستند که مشغول گوش دادن، سر تکان دادن و یا حتی خندیدن هستند. من اشاره کردم که مردها نیز به بهبود روابط خود علاقه‌مند هستند اما به راهکارهای خاصی نیاز داریم که مردانگی آن‌ها را زیر سؤال نبرد.

به واسطه موفقیت بزرگ کتاب پرفروش من با عنوان "مردان مریخی و زنان ونوسی"، هزاران رابطه بهبود یافته است. در سال نخست، پانزده هزار خواننده اظهار کردند که این کتاب روابطشان را نجات داده است. در برخی تلفن‌ها یا نامه‌هایی که به دفترم ارسال شدند، خوانندگان سؤالات بیش‌تری را مطرح کرده بودند؛ سؤالاتی از این قبیل که: "چه کار باید بکنم..." یا "معنی‌اش چیست وقتی که..." یا "چه طور می‌توانم کاری کنم که..." یا "چه بگویم وقتی که..." یا "چه موقع باید...؟" این کتاب نیز پاسخی است به چنین سؤالاتی.

کتاب حاضر به سؤالاتی پاسخ می‌دهد که والدین ما قادر نبودند پاسخی برای‌شان ارایه دهند. کتاب حاضر راه و مسیر جدیدی را در اختیار ما قرار می‌دهد. این کتاب اطلاعات لازم را برای ایجاد و حفظ روابطی دوستانه و عقلایی در اختیارمان قرار می‌دهد. این کتاب بذر جدیدی را در اختیار ما قرار می‌دهد که وقتی کاشته و آبیاری شد، رابطه‌ای از آن حاصل می‌شود که نه تنها دوست داشتنی بلکه راحت

و آسان است.

من این کتاب را به عنوان کلکسیونی از جواهرات، مرواریدهای خرد و گوهرهای عملی به شما تقدیم می‌کنم که خود نیز از آن بهره‌مند شده‌ام. از صمیم قلب امیدوارم که این کتاب همان‌گونه که برای من و برای هزاران شرکت‌کننده در سمینارهایم سودمند بوده است، برای شما نیز سودمند باشد. امیدوارم همواره در عشق رشد و نمو کنید و همواره موهبات خاص خود را با دیگران سهیم گردید.

دکتر جان‌گری

www.ketab.ir